Recovery Kernel

Határútláthatók

USA Mester | Végső Összefoglaló | Szigorú 1:1 Struktúra

Kanonikus angol forrás fájl helyi fordítás és adaptációs ciklusokhoz

Célja. Ez az útmutató segít a facilitátoroknak tartani tiszta, tiszteletteljes határokat a Recovery Kernel szobákban. Meghatározza, hogyan lehet nevézni a beleegyezését, a kapacitást, a pérköndet és a felelősséget anélkül, hogy senkiét szégyellítené, túlzottan kiexponálizálná, vagy az öntudatosságot nem menedzselt érzelmi munkává alakítaná.

Üzenet a csővezetékről. A szakaszrendetés és a szekciónevek szándékosan stabilak. Használja ezeket a címeket feldolgozó (parser) horgonyként a fordítás-, lokalizációs- és elbírálási szkriptekhez.

Lézethez köthető szekcióstruktúra

#	Szekcióvezető	Parser Kulcs
1	Mi az a határok?	Mi az a határok?
2	Miért fontosak a határok?	Miért fontosak a határok?
3	Milyen határokat fed le?	Milyen határokat fed le?
4	Foglaltató szerep	facilitátor szerep
5	Hogyan észrevesz rajta a határok nyomását?	Hogyan észre vegye a határok nyomását
6	Hogyan fogalmazzam meg?	hogyan fordítom le?
7	Szoba vs egyéni	szoba vs egyéni
8	Korlátok	korlátozások
9	Amit nem szabad tennie	Mit ne szabad tennie

Mi az a határok?

Egy határok nem büntetés, magának a távolságnak vagy bizonyíték arra, hogy valaki nehéz. Egy határok feltétele egy működő kapcsolat számára. Megnevézi, hol vannak az hozzájárulás, képesség, tartomány és felelősség ténylegesen.

A Recovery Kernel szobáiban az határok védik az őszinte részvétel lehetőségét. Adnak az embereknek egy módot arra, hogy jelen maradjanak anélkül, hogy el kellene törölniük magukat, túlzottan ki kellene mutatniuk vagy olyan egyetértést kellene színlemezniük, amit nem éreznek.

Egy határokat egy résztvevőmondhat, egy facilitátor megadhatja, a találkozó szerkezetébe építhető, vagy az egész szoba számára nevézhető. A lényeg nem az, hogy mindenkit távolsággal körülhatároljuk. A lényeg az, hogy lehetővé tegyük a kapcsolatfelvételt anélkül, hogy zavarok merülnek fel arról, mi fogadható, mi nem, és mit viselhet ténylegesen minden ember.

Miért fontosak a határok?

Határok nélkül a csoportok gyakran elmosódnak, túlzottan ki vannak téve, mentőként viselkednek, igényesek vagy csendesen kényszerítői. Az emberek saját határoikat is felülírják, hogy hozzáférjenek, wellness-t mutatjanak be, elkerüljék a csoport csalództatásának, vagy hogy a helyiség ne legyen kellemetlen.

Amikor az határok gyámasak, a részvétel nyitottnak tűnhet, miközben csendben veszélyessé válik. Az emberek több dolgot megoszthatnak, mint amennyit akarták, olyan érintkezést fogadnak el, amit nem választottak őszinte módon, felelősséget vállalnak olyan érzésekért, amelyek nem theirs, vagy csendben maradnak, mert "nem" mondása úgy érziük, mintha a csoportkultúra megsértése lenne.

A jó határok munkája megvédi az őszinteséget. Többé teszi a való részvételt lehetségesebbnek, nem kevesebbnek. Egy határrendszerű helyiség képes tartani a melegéget, a gyászot, az intenzitást, az humorot, a vitát és a csendet anélkül, hogy ezek közül egyiket sem kötelezővé tenné.

Milyen határokat takar?

A határok érinthetőséggel, idővel, felfedezéssel, érzelmi munkával, tanácsadásakkal, utólagos kapcsolattartással, titoktartással, fizikai területtel, nyelvével, tempójával, témakörével, szellemis keretezéssel és az elvárással, hogy valaki magát magyarázza túl arról, amit ténylegesen szükség van.

Egy határolás úgy hangathat, mintha korlát lenne abban, amit valaki akar mondani, egy korlát abban, milyen típusú visszajelzésre hajlandó lenni, egy korlát abban, hogy egy téma mennyi ideig maradhat aktív, vagy egy korlát abban, hogy a személy szeretne-e kapcsolatot a munkamenet végén.

A határok maga a szerkezetnek is képnek lehet. Egy találkozónak határai lehetnek az átbeszédelés körül, közvetlen tanácsok, orvosi állítások, krízis tartalom, romantikus üldözés, részletesen megvitatott anyagok, vagy bármi, ami elvonná a helyszínt a rehabilitációs munkától és nem szabályozott kiáramlássá.

Főordító szerep

A facilitátor nem szabad határokat zavaró szüneteknek tekinteni az igazi munkában. A határok része a való munka. Ezek az egyik fő módja annak, hogy egy helyiség elég megbízhatóvá váljon az emberek számára, hogy elköteleződhessenek maguk nélkül.

A szerepem az, hogy normalizáljam a határok □éket, csökkentsem a "nem" mondás körüli szégyenséget, és segítek a helyszínnek megérteni, hogy a hozzájárulás és a struktúra növeli a bizalmat, nem pedig korlátozza. Egy határnak nem kell drámai lennie ahhoz, hogy tiszteletben tartják.

Amikor egy határon találkozol, lassíts. Nevezd ki nyíltan. Védje meg anélkül, hogy a személynek kellene védenie róla. Ezután segíts a helyiségnek visszaállítani az működő érintkezést a yeni széléken belül. A cél nem az, hogy eltűntetni a határt. A cél az, hogy a helyiség rendeződik körülötte tisztán.

Hogyan észrevesz határok nyomását

A határok elkerülése gyakran előzve érkezik ahogyan valaki kihangolja a „határ” szót. Figyeljen arra az emberekre, akik saját készenlétüket meghaladva beszélnek, túl gyorsan egyetértenek, nevetnek kényelmetlenül, megfagynak, túlzottan magyaráznak, lágyítják „nem”-üket, bocsánatot kérnek határaiért, vagy olyan módon való megfeleltővé válnak, ami elszegényítőnek érzi, nem pedig választottnak.

Figyelje még meg az embert körülvevő légköreget is. A nyomás nehézkeségként jelentkezhet: ismétlődő kérdésekben, gondoskodásnak öltözött tanácsokban, kényszerítő értelemű szellemi nyelvhasználatban, hozzájárulás nélkül elhelyezett viccekben, vagy egy csoport hangulatában, amelynek miatt a megtagadás hűtlenségnek tűnik.

Egy személy nem mindig tudja kifejezni „Ez túl sok”. Ez bizonytalanító viselkedéssel, összehúzódással, zavarral, hirtelen udvariassággal vagy a hangváltozással jelezheti. A facilitátornak ezeket a jelzéseket információként kell kezelnie, nem akadályként, amit át kell emelni.

Hogyan fogalmazzam meg

A határok nyelvezete egyszerűnek, tiszteletteljesnek és konkrétnak kell lennie. Nem kell túlémagyarázni. Az egyszerű nyelv gyakran a legbiztonságosabb, mert egyértelmű vonalat ad a helynek anélkül, hogy vitákat ösztönözne.

Hasznos kifejezések között szerepel: „Ez nem igen.” „Nem kell több részletnek, mint ez.” „Átírható.” „Lassítsuk le ezt.” „Ez a téma kívül van ma nap témaköréről.” „Kérjük, ne értelmezze a csendet beleegyezésnek.” „Megnézheti a határot anélkül, hogy elmondaná az egész történetet.”

A facilitátorok modellálhatják a határokat az egész szoba számára is: „Most emelkedünk a tanács adásából.” „Nem fogunk grafikus részletekbe menni.” „Tartjuk ezt a megbeszélés keretein belül.” „Ez fontos, és egy biztonságosabb konténert igényel, mint amit jelenleg biztosítunk.”

Szoba vs egyéni

Néha egy határok csak az egyik embernek tartoznak. Néha pedig egész szobának kell. Tudja meg a különbséget. Egy egyéni határ védi egy személy hozzájárulását, képességét vagy érdemeit. Egy szobahatár a közös konténert.

Egy facilitátornek képesnek kell lennie arra, hogy védje egy személy határait anélkül, hogy ezt a személynek meg kellene bizonyítania a csoport előtt. Az embert nem kell bizonyítania, hogy a határ ésszerű, mielőtt a helyiség tiszteletben tartaná.

Egy szobahatár szükséges lehet akkor, ha a csoport túl gyorsan halad, nézői lesz, tanácsok adásába merülkedik, konfliktusba esküdni, vagy egy személy történetét mindenki más feldolgozási anyaga tartja. Ilyen pillanatokban a facilitátor struktúrált szükségletként fogalmazza ki a határt, nem pedig senkinek személyes hibájának.

Korlátozások

Egy határok nem garantálják a kényelmet, az egyezményt vagy a tökéletes viselkedést. Egy élesebb vonalat hoznak létre. Néha az emberek nem kedvelik ezt a vonalat. Ez nem teszi automatikusan rosszvá a vonalat.

A kérdés az, hogy a határok támogatják-e az integritást, az egyetértést és a működő kapcsolatot. Egy egészséges határ csalódást okozhat valakinek, lassíthatja a helyzetet vagy megszakíthat egy megszokott mintázatot. Ez a kényelmetlenség része lehet az elvégzendő munkának, ha a keret tiszteletteljes és világos marad.

A határok nem szabad mások kontrollálására szükségtelenül használni, minden kellemetlenség elkerülésére, a sebezhetőség büntetésére vagy a felelősség elutasítására. Egy határ akkor a legerősebb, ha pontosan meghatározza, mi kell, és őszinte arról, hogy akinek kapacitását, beleegyezését vagy felelősségét nevezzék ki.

Amit nem szabad tennie

- Ne szʌəljek senkit azért, mert határokra van szüksége.
- Ne romantikázzák a határok nélküli állapotot intimitásként.
- Ne köszöntsék a felfedezést az őszinteség nevében.
- Ne kezelje az enyhe igenyelést erősebbnek, mint egy határozott nemet.
- Ne kényelj embereknek, hogy határait védjék meg csak azért, hogy tiszteletben tartják őket.
- Ne használja a csoporttagságot fegyverként valakinek a határai ellen.
- Ne értelmezze a csendet, az udvariasságot, a nevetést vagy az együttműködést beleegyezkedésnek.
- Ne alakíts ki valakinek a határát csoportos vitának, hacsak nem érinti a közös struktúrát és biztonság érdekében tisztázni kell.

Foglaltató Gyors Útmutató Kártyája

Prompt	Foglaltató nyelvezet
mikor	Egy résztvevő nyomás alatt, túlzottan kiázolt, megfelelős, megfagyott vagy bizonytalan látszik; a csoport többeket kér más, mint amennyit az személy egyértelműen kínált; a helyiség elhagyja a keretet; vagy a struktúrához élesebb határok szükségesek.
Első lépés	Lassítsa le a helyzetet. Nêuzze meg a határoló nyomást anélkül, hogy valakit bűnitzetné. Csökkentse az átfedést. Adja a résztvevőnek engedélyt arra, hogy továbbadjon, pihentessen vagy szűkítesse azt, amit megoszt.
A legjobb mondat	Megnévezheti a határot anélkül, hogy elmondaná az egész történetet.
Szoba visszaállítása	Az hozzájáruláshoz, az érett tartományhoz és egy hanghoz fogunk ragaszkodni egyszerre.
Zárja be a ciklust	Névzd meg a yeni éleket, megerősítsd, hogy a szoba tovább folytatható benne, és haladj tovább anélkül, hogy az embert védekeznie kellene a határokkal.

Verziós jegyzet: Az amerikai főverzió mint kanonikus angol forrás a kiterjedt 40 nyelvi lokalizációhoz.